

# 最新青春飞扬班会心得 青春期教育班会(优质7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 青春飞扬班会心得篇一

青春期教育主题班会怎么样设计呢？青春期的孩子要注重什么样的教育？请看下面的青春期教育主题班会范文。

年级：五年级(1)班 班主任：

活动时间：20\*\*年6月5日

活动地点：五年级(1)班教室

教学内容：探讨青春期异性交往问题。

教学目的：

一、 帮助学生了解青春期心理发展的特点，明确异性交往的需要，青春期心理发展的自然规律。

二、 引导学生树立正确的异性交往的原则和方法，并用以指导自己的异性交往行为。

教学方法：通过讲解、分组讨论和现场表演等形式。

教学过程：

## 一、班主任老师讲故事

1、通过歌德《少年维特之烦恼》的故事，引入话题“青春期需要异性交往” 小结：青春期是童年走向成年的过渡(10、12岁---16、17岁)是青少年社会的重要时期，要经历躯体和身体的心理上的急剧变化。

2、影响生长的物质主要是人的脑垂体前叶的五种激素(即五种荷尔蒙)，其中的两种---促黄体酮生长激素(lh)和促滤泡成熟激素(fsh)产生性腺，他们可使男女产生雄性激素和雌性激素。

而激素产生的效应显而易见-----异性相吸。

3、歌德有诗“青年男子谁个不钟情，妙龄女子哪个不怀春“这是人性中的至洁至纯。

” 心理学上的异性效应：某中学组织同学外出野餐。

第一天，老师让女男同学分席而食，结果是男生个个狼吞虎咽，女生则嬉笑吵闹，同样杯盘狼藉。

第二天，老师让同学男女合席而食，则出现了另一番风情：男生个个彬彬有礼，你谦我让，大有君子风度；女生则个个细嚼慢咽，温文尔雅，大有淑女风韵。

面。

## 二、“我的异性交往的困惑”

事先请同学写出自己平时生活中的异性交往困惑，不署名。

归纳为以下四点：

1、 有的同学在与异性面前表现得很内向，感觉无话可说，没有共同话题，而在同性朋友面前感到很放得开。

有的同学想参与异性同学的话题讨论，却没有勇气。

讨论并小结：

青春期性意识发展有不同阶段，每阶段的心理表现是不同的(疏远异性期、向往年长异性期、渴望接近异性期等)。

有的同学就处于疏远异性期，建议增强性别魅力，男性要表现出男子汉的气质：胸怀博大，情感深沉，性格开朗，情绪乐观，风度潇洒，坚毅刚强，有进取心，责任心和幽默感；女性要表现出女性特有的魅力：活泼开朗，举止大方，温文尔雅，仪表端庄，亲切善良，富于同情心。

这种性别的特殊魅力，会赢得异性好感，会使交往自然而协调。

2、 什么时候开始谈恋爱最合适？

讨论并小结：打个比方，我们游泳，有浅水池和深水池。

不同的人根据自己的情况，选择是不一样的。

只有拿到了深水证，才有资格到深水区畅游。

3、 有时路上碰巧与认识的异性相遇，却不知该如何打招呼，只得干脆视而不见。

讨论并小结：排除异性交往的不自然感。

异性交往要像同性交往一样，敞开心扉，坦诚相待，该说的话就说，该做的事就做，只要心里塌实、坦然，纯洁的友谊最终会经得起时间和事实的考验。

4、有时与异性朋友很谈得来，彼此相处也很愉快，但往往遭到别人的起哄、嘲笑，甚至“乱点鸳鸯谱”讨论并小结：起哄同学大多并无恶意，但他们的行为恰恰透露出内心对异性交往的向往的好奇，只是这种向往和好奇通过不太恰当的方式表现而已。

不必太在意，只要遵循异性交往的原则，纯洁的友谊会得到大家的认可。

三、男女同学通过正常的交往活动可以增加相互间的了解认识到男女之间的生理、心理差异。

这不仅可以消除神秘感。

而且可以使男女同学对异性的的好奇心和向往转变为在日常生活和学习中的相互关心、帮助和体贴，从而提高他们对性道德价值的认识，建立起健康向上的异性友谊。

四、课后小结

青春期的异性交往历来是个敏感的话题，教师、家长、学生都不约而同、小心翼翼地回避这个话题，一旦发现男、女同学之间交往增多，老师和家长虽不至于视之为洪水猛兽，但神经紧张是免不了的。

做了几年的班主任，面对16、17岁，正处于青春期的学生，我也是常常处于茫然和困窘之中。

一味地说教、阻止显然是苍白的，从生理上讲，16、17岁正是激素分泌的最旺期，对异性的渴求和想往正如正负电子相吸一样，是谁也阻止不了的。

与其遮遮掩掩，犹抱琵琶半遮面，不如大大方方地面对。

从班会的筹备到正式举行，学生们的表现应该是出乎我的意料的。

他们没有我想象中的那么拘谨，相反都能落落大方，坦然面对这个话题。

无论是心理剧表演，还是自由讨论发言，他们都很真实，坦诚。

在进入“我的异性交往困惑”这个环节时，甚至有学生大胆提出“什么时候开始谈恋爱最合适？”这还真是个说不清道不明的问题，对此我未作正面回答，而是用生动形象的比喻启发学生，让他们领悟其中的道理。

## 一、教学目的：

- 1、正处在青春期的学生了解青春期的生理、心理知识，掌握最基本的青春期健康卫生常识，帮助学生形成健康的道德观念。
2. 通过对学生青春期的教育，加强学生认识健康成长的重要性，顺利度过青春期。

## 二、教学重点：青春期的健康生理和心理

## 三、教学准备：课件

## 四、教学过程：

### (一)、导入新课：

### (二)、讲解：

#### 1、什么是青春期？

师：人的一生如同我们家里养的花草一样，春天发芽，夏天茂盛，秋天结果，冬天衰败。

同学们现在正是春天的季节，如同池塘里的荷花，才露出尖尖的角来，是个非常美丽的时期。

但是这个的发展变化很快，所以我们今天我们就要来认识一下我们自身的发展——青春期。

师：什么叫青春期呢？青春期就是由儿童发育到成年的过渡时期。

这个时期一般为10年左右，即从10岁到20岁。

其中，10到15岁这五年发展速度最快。

在人体生长发育过程，青春期占一半或更多一些时间。

青少年从11岁到17~18岁是青春期；从18岁到25岁是青年期，或叫青春后期。

在一般情况下，女孩比男孩的青春期要早开始、早结束2~3年。

不论男女，偏早或偏晚2~3年，都属于正常现象。

## 2、青春期有什么特征呢？(播放课件)

师：青春期有两大特征：一是身体和心理发展变化迅猛，二是男女第二性特征开始出现。

青春期的生理特点，主要表现在三个方面：一是身体形态的发育；二是身体功能的增强；三是性器官、性功能的发育和成熟。

## 一、身体形态的发育

### (一) 身高增长加速:

在进入青春初期，身高增长速度加快，一般持续2-3年。

这期间身高每年以6~8厘米、多则以10~12厘米的速度增长。

(二) 体重增长加速：在身高增长的同时，体重也迅速增加，每年可增加5~6公斤多则可增加8~10公斤。

(三) 第二性征的出现：第二性特征：男：胡须-声音-喉结-肌肉；女：声音-喉结-乳房-骨盆-皮肤脂肪。

男女两性生殖器官的差异为第一性征，进入青春期后，男女除在性别以外的其它外部差异，叫做第二性征。

如男性表现为喉结突出、声音变粗、长胡须，腋毛先后出现。

而女性则为声音高亢、乳房发达、骨盆变宽、臀部变大，腋毛先后出现。

## 二、身体功能的增强

青春期不但身高、体重迅速增长，而且神经系统和内脏器官等生理功能都在迅速增强。

(一) 脑：主要表现在脑对人体的调节功能大大增强，分析与判断、推理与论证等能力都逐步提高；易接受新鲜事物。

与此同时，大脑皮层的兴奋性较强，遇事好冲动，思维和意志力较差，但可塑性强。

(二) 心脏：心肌增厚，心功能显著提高。

到十七八岁心脏每搏输出量为60~70毫升，

(三)肺脏：10岁时肺活量还只有1400毫升左右，到十四五岁时增至2000~2500毫升。

三、性器官的发育和成熟 性器官发育是青春期最重要的变化之一。

男性睾丸发育最早，其次是阴x□阴囊。

性功能发育主要表现是遗精，首次遗精的年龄一般是12~19岁之间，很多人是在睡梦中不知不觉发生的。

首次遗精发生后，体格发育已趋减慢，而睾丸、阴x等却在迅速发育，较快接近成人水平。

女孩性器官如卵巢、子宫、阴道等，在青春前期基本处于静止状态。

第一次月经(即初潮)是青春期的重要标志之一。

月经初潮后，绝大多数女孩还能继续增高7~8厘米，极少数可超过10厘米。

3、共同讨论，了解青春期的基本特征：

青春期是一个过渡时期

青春期是一个发展时期

青春期是一个变化时期

青春期是一个反抗时期

青春期是一个负重时期



#### 4、集体研讨，如何顺利度过青春期。

青春期是少年身心变化最为迅速而明显的时期，在这个时期，男性从儿童的身体、外貌、行为模式、自我意识、交往与情绪特点、人生观等，都脱离了儿童的特征而逐渐成熟起来，更为接近成人。

这些迅速的变化，会使少年产生困扰、自卑、不安、焦虑等心理卫生问题，甚至产生不良行为。

因此，青春期是一个既可以预测、又不可预测的时期。

也就是说，在这个时期中，人从儿童向成人发展是可预测的，但是在发展过程中会出现什么情况或问题则不可预测。

希望同学们能正确认识自身变化，顺利度过青春期。

## 青春飞扬班会心得篇二

面对刚刚结束紧张的中考，步入高中生活的高一学生，举办这个主题为“青春如虹 梦想在飞”的班会活动。一方面，是为了帮助他们调整状态，重整旗鼓，让他们快点适应高中生活；另一方面，可以丰富高一学生的学习生活，展现当代高中生充满活力富于朝气的精神面貌，积极地营造团结向上的班级风貌，增进班集体的凝聚力，提供展示个人才能的平台，引导高一学生树立正确的价值观和人生观。

### 【活动原则】

全班学生参加，活动内容健康活泼，形式丰富多彩，以学生为主体，可邀请指导老师共同参与。

### 【活动流程】

活动前奏：由主持人的开场白引入本次活动的主题，并请指导老师发表讲话。

## 一、青春篇

### 1、诗歌朗诵：《青春起航》

通过本环节正式进入本次班会的主题，由三四名同学朗诵诗歌《青春起航》。青春对于我们每一个人来说都是一次充满着新奇和心动的航行，我们期望着能长风破浪，但也许迎接我们的是惊涛骇浪；我们希望能一帆风顺，但等待我们的却是暗涌下的礁石；我们渴望着能直抵港湾的怀抱，但也可能会迷失在茫茫大海中。每个人在抛锚的时候，回望漫漫的航程，就会发现，原来我们在同样的距离中演绎的人生却是如此的不同内容。无论结果如何，我们的青春，已经起航！

### 2、数学家的故事——指导老师提供

让同学们增进对著名数学家的了解，从中了解到数学学习是要经过艰辛的探求才会有所成就的。

### 3、流金岁月：《同桌的你》

有了新朋友，不忘老朋友。在新的高中生活中，我们会找到更多的知己挚友，但是别忘了那些在以往的学习生活中同我们朝夕相处的昔日好友，在未来的日子里，他们依然是我们最温馨的回忆和前进的动力。同时，我们更加要珍惜现在身边的每一个人，因为缘分，我们成为同一个班集体中的一份子，因为缘分，我认识了“同桌的你”。

## 二、梦想篇

### 1、现场讨论：“我有一个梦想”

高中，是我们人生中的一个重要转折点，站在这个十字路口，展现在我们眼前的是丰富多彩而又充满着挑战的学习生活。从初中走过来，我们会发现自己正在走向成熟，在经历了中考的抉择之后，也许我们曾经失落过、埋怨过、后悔过，但面对着已经开始了的高中生活，我们应该及时地融入到新的学习和生活环境中来，学会自我思考和毕业规划，为实现自己最初的梦想而做出人生中的一个选择。孔子说：不患无位，患所以立。处于花季雨季中的我们，每个人心田里都孕育着一个梦想，期待着我们用青春的激情和拼搏的汗水去精心地培育，当循着奋斗的足迹渐行渐远时，我们将会发现，其实梦想早已开花，在我们不断开拓进取的人生旅途上，一颗颗梦想的种子早已绽开灿烂的希望之花，成为两旁一道道美丽的风景。士不可不弘毅，任重而道远！我们要做一名敢于有梦想，并且敢于为了实现梦想而不懈追求的有为青年！

引导同学们现场阐述自己的梦想和愿望，并鼓励大家朝着各自既定的目标奋斗。

## 2、小品表演：一至两个(待定)

本环节主要是通过同学们的自我创造来展现青春校园里生气活泼的氛围，或幽默，或励志，以提供表现同学创作才能和表演才能的平台。同时，通过集体智慧的融合以增进同学之间的合作意识，并且可以获得文艺创作的经验。

## 3、全班合唱：《明天会更好》

既然选择了远方，就应该风雨兼程。三年磨一剑，相信自己，相信在经过了三年高中学习生涯的磨砺后，我们将会朝着自己的梦想更进一步，我们将无悔于一千多个日夜持之以恒的努力，因为我们每一个人都是追梦者，因为我们有一个共同的信念：明天会更好！

## 三、结语

在节目的最后邀请指导老师对本次活动发表感言，并对同学们即将共同度过的三年高中生活寄予希望。

## 青春飞扬班会心得篇三

时间飞逝，转眼间大一下学期进入尾声了。在过去的一段时间里，通过不断地学习，我们收获了很多，感悟了很多。马上就要到期末了，各门课程的考试也即将开始了，所以考前的动员大会是必不可少的。

1、期末考试动员大会，抓好考风考纪

2、表彰先进个人及积极参加各项活动的同学

1. 期末考快到了，让同学们更好地认识考试的重要性，抓好考风考纪。

2. 表彰先进个人及积极参加各项活动的同学

6月29号下午六点半左右

c324

xx班全体同学

1、考试动员大会(抓好考风考纪，杜绝作弊现象)

3、表彰先进个人及积极参加各项活动的同学并颁发证书

4、班干上台讲述严抓考风考纪的重要性

5、班会总结

6月29日下午六点半□xx班全体同学在c324教室举行了本学期

期末考试动员大会，时值期末努力学习，认真复习，争取再创佳绩。

然后由各班委进行工作总结，并进一步说明考风考纪的重要性。在班长及各位班委的带动下，其他同学也纷纷发言，总结了这一学期的学习生活情况，表示要在最后的时间里，努力学习，认真复习，争取再创佳绩。

通过这次班会让我们了解到了集体的重要性，在一个班级里只有互相学习，互相帮助才能够让我们取得更高的成就。

## 青春飞扬班会心得篇四

弘扬五四精神，践行青春誓言——重温入团誓词主题班会

### 二、活动目的

- 1、回顾团的历史，弘扬五四精神，以作为一名共青团员而感到无比的光荣和自豪。
- 2、进一步增强学生的团员意识，提高对团员的责任感和使命感。

### 三、活动时间

初二、初三：第十二周星期五(5月17日)第八节课

高一：第十二周星期日(5月19日)第一节晚自习

### 四、活动准备

(1)共青团的历史 (2)个人入团经历 (3)新时期共青团员的使命

3、团支书组织班级团干对活动场地进行简单布置，要整洁、庄重；主持人要熟悉入团仪式，宣誓时，要有领誓人，全班起立，右手握拳，面向团旗(在幻灯片上展示团旗)。

4、主持人准备好台词，熟悉素材。

## 五、主题班会程序

1、主持人主持班会，要有围绕主题的开场白、串词和结束语。

2、按照事先设计的活动流程开展活动，各环节一定要围绕主题，形式可以丰富多彩。

3、全班同学重温入团誓词，要响亮、有气势。

4、主持人或班主任做总结发言。

5、全班同学合唱团歌《光荣啊，中国共青团》，整齐有力。

6、每班评选出一篇优秀主题班会心得，交团委办公室，校团委将统一进行评比。

7、课后，每个支部填好活动记载表，活动总结部分要认真总结和反思，活动记载表和优秀主题班会心得最迟于13周星期一(5月20日)前投递到校团委办公室门前的“团队活动表格投递箱”。

## 六、活动要求

1、高一、初二、初三参加，校团委将进行检查评比(评分细则已下发给团支书)。

2、活动过程中，全体同学要积极参与，不得做与班会活动课无关的事，班会时间要保证40分钟。

# 青春飞扬班会心得篇五

## 《品味青春》

青春风，轻拂过每个人的面颊，不同的人用不同的笔绘画着他们不同的生命！

青春是一幅五彩的画卷。它以绿色为背景，以希望为线条，以拼搏为颜料，以勤奋为蜡笔，尽情构造出一幅充满活力，充满幸福，充满甜蜜的画卷。

青春是一支动听的歌谣。它包含了儿时的天真与浪漫，包含了花季的明朗与欢快，也包含了雨季的淡淡忧伤与丝丝怀念。

青春是一首别样的诗歌。满载着人生的酸甜苦辣，满载着生活的喜怒哀乐，满载着每一次辛勤的跋涉与每一次收获的喜悦！

青春的音符焕发出优美的旋律，飘荡在这如画，如歌，如诗的季节里，散发出迷人的幽香！青春需要奋斗，因为青春是短暂的！没有谁能抓住时光的飘带。要是谁在青春之季付诸了行动，挥洒了汗水，那么他将收获人生的丰美与甘甜！

男生：我所欣赏的女生特质是

我不欣赏的女生特质是

女生：我所欣赏的男生特质是

我不欣赏的男生特质是

人的一生分成几个生长阶段，从婴儿到幼儿、儿童、青少年、中年、老年。

青春期时一个人生长发育全过程的一个阶段，即有儿童发育到成人的过度时期，是一个生理、心理发育到成人的过度时期，是一个生理、心理迅速发育和日趋成熟的时期，也是决定人一生体格、体质、性格和智力水平的关键时期。

性的萌发期，11~14岁，

性的成熟期，14~18岁，

(1) 身体外型剧变，即身高迅速增长，体重明显增加。

(2) 身体机能渐趋健全，即神经系统伴随脑的发育而不断健全脑的功能，心脏发展非常迅速，至18岁时，心脏重量等于成人的90%，肺活量显著增长，身体对疾病的抵抗能力增强，一般很少生病。

(3) 男女性征的差异更加显著，即性发育包括性腺、生殖器官、第二性征的发育和功能的具备。

1、思维的独立性和批判性显著发展。

进入青春期，由于脑和神经系统的发育与成熟，青少年由儿童时期具体的形象思维向抽象的逻辑思维发展，思维的独立性和批判性有了显著发展，从而在学习能力方面有明显的提高，成为发展智力的黄金时期。

2、情绪发展多变。

青春期情绪内容广泛，既有对现实生活、学习中的各种情绪体验，又有对未来的憧憬。但是，这些情绪容易波动，带有明显的极端性。典型的表现是：或激动兴奋，或烦躁不安。而且出现了心境性的情绪特点。

3、自我意识形成和迅速发展。



所谓自我意识，就是人对于自己以及自己和周围事物关系的一种认识，期中包括自我了解，自我体验，自我评价，自我控制等形式。

#### 4、性意识萌发

##### 1、青春期交往问题

##### 2、中学生“早恋”的危害性

##### 3、预防青少年健康的大地

##### 4、学生心理障碍和不良品德产生

### 青春飞扬班会心得篇六

1、通过各种形式来表现学生们的美好理想，使大家懂得树立理想的重要性。

2、通过学生发言，畅谈理想，激发学生高尚健康的情感态度，促进自身学习、生活的热情和动力。

3、联系实际，让学生看到自身的不足，明白为实现理想应不怕苦去努力奋斗拼搏的道理。

#### 一、班会准备：

为了调动全班学生的积极性，此次活动要求全员参加，将班级分成几个小组，做到人人参与，人人有责任。

1、挑选两位同学担任主持人；

2、选择有关“理想”的音频材料；

4、找几位同学表演诗歌朗诵—《理想》；

- 5、让同学们收集理想的格言；
- 6、准备班会课上游戏部分的道具。

## 二、班会环节：

- 1、开场白；
- 2、理想的开始； 5分钟
- 3、理想的畅想； 15分钟
- 4、理想的追逐； 5分钟
- 5、理想的希望。 5分钟

## 三、小结。

# 青春飞扬班会心得篇七

活动时间 □20xx.4.11

活动地点：6119教室

参加人数：24

主要组织人：张伟健

次要组织人：何蒙蒙

活动流程：

2. 由宣传委员朗读事先准备好的有关五四运动的材料

4. 团支书作总结发言

5. 班会结束

活动总结.

通过此次活动，使同学们更多的了解五四运动的历史，达到“学五四历史”的目的。更深会的体会五四精神，达到“扬五四精神”的活动目标。培养同学们的爱国精神。